

VALAIS

Les minis en piste

Les jeunes skieurs n'ont pas fini de s'amuser! Depuis le 17 janvier, ils dévalent les pistes de tout le pays dans le cadre de courses de qualification du Grand Prix Migros. En Valais, les prochains rendez-vous se tiendront le samedi 14 février à Crans-Montana (la course prévue le 4 janvier ayant dû être repoussée) et le samedi 21 mars à Nendaz. La finale se déroulera également dans notre canton, sur le domaine des Crosets. Elle aura lieu le samedi 28 mars.

Sponsoring by MIGROS

Pour plus d'information: www.gp-migros.ch



Les enfants de 8 à 16 ans adorent le Grand Prix Migros, qui mêle compétition et récréation.

La Saint-Valentin, mode d'emploi

Romantique ou passionné, classique ou branché, célibataire ou casé, chacun trouvera à Migros Valais l'inspiration pour célébrer le 14 février.

Chaque année revient la date fatidique du 14 février et son lot de témoignages d'amour: galère pour les uns, plaisir pour les autres. Cette année, alors que certains oublieront la date à cause de carnaval qui tombera presque en même temps, d'autres se creusent encore la tête afin de trouver le cadeau idéal pour leur amoureux ou amoureuse. Petit tour d'horizon des choses à faire ou à ne pas faire pour une fête sans nuage.

La beauté de l'éternité ou de l'éphémère

C'est parce qu'on les dit éternels que les diamants portent chance aux amants. Pour célébrer l'amour, rien ne vaut un joyau. On en trouve dans tous les prix à la bijouterie Carat. Bague, collier, boucles d'oreilles ou bracelet, tout convient pour l'occasion. En revanche, les pièces fantaisies ne font pas bonne impression. A l'excentricité, il faudra préférer un matériau de qualité et un visuel sobre.

La fleur reste sans doute la meilleure ambassadrice de l'amour. Belle, enivrante et périssable, elle est le symbole même de ce sentiment fragile qu'il faut préserver. La rose est évidemment reine à la Saint-Valentin. Les passionnés opteront pour le modèle rouge classique et les plus pointus prendront la blanche, emblème de pureté et de sincérité. La tulipe, l'orchidée, le lys, le camélia ou l'anémone, en bouquet, en arrangement ou en modèle unique, sont également d'élégants alliés pour l'évènement. Il serait judicieux d'éviter le jaune, couleur de la trahison, et le rose, signe d'affection plus que d'amour, ainsi que les fleurs telles que les chrysanthèmes, trop associés aux cimetières. De nombreuses



Faire plaisir pour la Saint-Valentin est avant tout une affaire de cœur.

Photos: Dreamstime.com / DR



Un gâteau en forme de coeur confectionné par les boulangers Migros pour la Saint-Valentin.

compositions florales trouveront place pour l'occasion sur les étals de Florissimo. Mais pour les plus exigeants qui ne laissent rien au hasard, il est également possible de commander à l'avance un arrangement sur mesure.

L'amour passe aussi par l'estomac

En raison des nombreuses vertus qu'on lui prête, le chocolat est un partenaire séduction de taille. Si toutes les variations sont acceptées, il est en revanche souhaitable de choisir un chocolat délicat.

Les assortiments Frey et Sélection proposent diverses truffes, pavés ou pralinés. Pour un coup de cœur gustatif, les boules Adoro ou une boîte de Tentation Noire, au nom évocateur, sont particulièrement recommandées.

Qu'elle accompagne un présent ou qu'elle se suffise à elle-même, une belle carte manuscrite – avec ou sans poème – garantit une trace pérenne de cet instant. Mieux vaut donc bien réfléchir à ce qu'on y écrit… avec le cœur, cela va sans dire.

Enfin, on dit souvent que l'amour passe par l'estomac. Pour un repas qui séduira l'être aimé, le maître-mot est raffinement. Sans avoir besoin de faire compliqué, il importe surtout de choisir des produits frais et de qualité. Foie gras, produits Sélection, assiettes de charcuterie, fromages, viande rouge, légumes de saison ou fruits exotiques, l'essentiel est de faire plaisir en respectant les goûts de chacun. Pour le dessert, les baies rouges et le chocolat dominent. La tourte aux fraises ou la forêt-noire sont donc à l'honneur. Les boulangers Migros confectionnent même des gâteaux en forme de cœur spécialement pour fêter l'amour.

La liste n'est bien sûr pas exhaustive. Quant aux célibataires, il est bon de se rappeler que la Saint-Valentin est avant tout la fête de l'amour et que les couples n'ont pas l'exclusivité des sentiments. C'est donc le moment parfait pour témoigner son affection à son entourage par une petite attention. Et si on y renonce pour des raisons festives, un rayon déguisement a pris place dans chaque supermarché, car carnaval aussi se prépare à Migros.

Texte: Estelle Dorsaz

Changements d'adresse: *les changements d'adresse sont à communiquer à la poste. Le journal suivra automatiquement à la nouvelle adresse.*
Abonnement à «Migros Magazine»: *MIGROS VALAIS, 1920 Martigny, tél. 027 720 44 00. E-mail: registre.cooperateurs@migrosvs.ch*
INTERNET: *www.migrosvalais.ch* ***SERVICE CULTUREL:*** *direction des Ecoles-clubs, rue des Finettes 45, 1920 Martigny, tél. 027 720 44 00.*

Photos: DR

Préparer son futur au présent

Premier employeur privé du canton, Migros lance un appel pour trouver de nouveaux apprentis. Elle promet à ces derniers des conditions de formation particulièrement enviables.

Un ancien apprenti qui accède à la présidence d'une nation? En Suisse, c'est possible; Ueli Maurer l'a prouvé. Cet exemple illustre l'une des richesses du pays, à savoir qu'une grande carrière peut aussi commencer par un apprentissage. La croyance selon laquelle ce type de formation est réservée aux mauvais élèves et débouche sur des parcours peu attrayants a fait long feu. Pour peu que l'on fasse preuve de dynamisme et d'engagement, la qualité du système de formation professionnelle offre des perspectives remarquables.

Migros Valais illustre également ce propos. La coopérative sait que ses apprentis représentent son avenir. Pour preuve, plus d'un tiers de ses cadres y ont commencé leur vie professionnelle. Y compris son directeur. Ainsi, elle déploie de nombreux moyens pour leur prodiguer une formation de premier ordre. Pour la rentrée d'août 2015, elle recrute une soixantaine d'apprentis dans sept corps de métiers différents : une opportunité intéressante pour des adolescents encore hésitants face à leur futur professionnel.

Un encadrement attentionné

A Migros Valais, les attraits sont nombreux pour un jeune. Grâce à un service entièrement dédié à la formation, les apprentis bénéficient d'un excellent suivi individuel. La qualité de la formation proposée se confirme par le taux élevé de réussite aux examens finaux. En 2014, il était de 96%. D'ailleurs, les anciens ap-

Intéressé(e)?

Pour postuler en vue d'obtenir une place d'apprentissage, il suffit d'adresser un dossier de candidature (lettre de motivation, curriculum vitae, copie des résultats scolaires des deux dernières années effectuées, copie des résultats du test d'aptitude Multicheck, UPSA ou ASTAG) à Migros Valais, Formation professionnelle, rue des Finettes 45, 1920 Martigny. Les candidats auront l'occasion de se présenter lors d'un entretien individuel et, si ce premier contact est concluant pour les deux parties, de réaliser un stage de cinq jours au sein de l'entreprise.











Faire son apprentissage à Migros, c'est entrer d'un bon pied dans la vie professionnelle.

prentis ayant donné satisfaction se voient proposer un poste dans la mesure des places disponibles. Au total, près de la moitié poursuivent leur carrière chez cet employeur.

Toujours désireuse d'offrir le meilleur à ses jeunes, l'entreprise développe régulièrement de nouveaux projets à leur intention. En début d'année, elle a par exemple proposé à une vingtaine d'entre eux de prendre les rênes d'un supermarché pour quelques semaines. Et les occasions intéressantes ne s'arrêtent pas au CFC. Car au terme de l'apprentissage, les opportunités de formations continues sont nombreuses: les collaborateurs sont encouragés à entretenir leurs compétences et à en développer de nouvelles.

Une collaboration avec les écoles de la région

Afin d'accompagner les adolescents dans le choix de leur parcours professionnel, Migros Valais collabore avec les cycles d'orientation et les écoles de la région dans le cadre de sessions sur le thème des métiers. Aussi, dès 13 ans, les jeunes ont la possibilité d'entreprendre un stage découverte d'une semaine au sein de l'entreprise afin d'avoir une première approche du métier. Cette expérience leur permet de se lancer ensuite en toute confiance dans un apprentissage où ils pourront s'épanouir.

Texte: Mélanie Zuber